

Conseils pour préserver son dos

- Renforcer la sangle abdominale et les muscles dorsaux



Des exemples pour s'échauffer/étirer en flashant ce code !



- Pratiquer une activité physique régulière



- Bien s'hydrater

- Adopter une hygiène de vie adaptée

Gestes du quotidien

Pensez-y à domicile !



Principes de base



► **Mécaniser** les manutentions difficiles (pont roulant, palan...)

Utiliser les **aides techniques** (chariot, diable...)



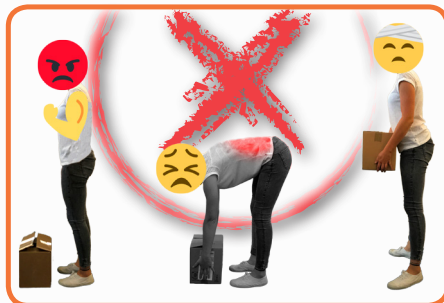
► **Mettre à hauteur** les objets à porter en respectant la règle du **lourd en bas** et du **léger en haut**. Éviter la manutention au dessus des épaules.



► **Diviser** la charge

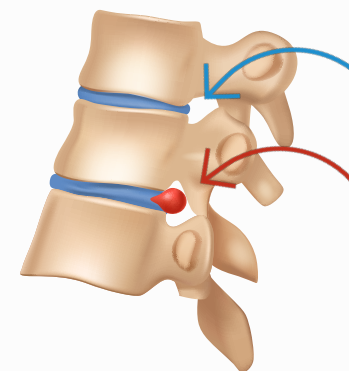


► Porter les **Équipements de Protection Individuelle**



- **Se rapprocher** de la charge,
- Assurer une **bonne prise en main**,
- **Fixer la colonne vertébrale** (éviter les mouvements de torsion),
- **Utiliser la force des jambes** : plier les jambes,
- **Maintenir la charge au plus près du corps** lors du transport,
- **Privilégier le port de charge à plusieurs** lorsque c'est possible,
- **Utiliser des points d'appui** (hanches cuisses...).

Un peu d'anatomie...



Disque sain
Hernie discale

La pression sur les lombaires

